

講座名 デジタルメンタルヘルス講座

代表者 特任教授 川上憲人
構成員 特任准教授 今村幸太郎
特任講師 櫻谷あすか
特任講師 渡辺和広
特任研究員 関屋裕希
講座秘書 南澤三恵子

【 講座概要 】

「デジタルメンタルヘルス講座」は東京大学大学院医学系研究科と民間企業・組織との共同で社会連携講座として 2022 年 6 月に設置され、2025 年 6 月時点で 15 社が参加しています。インターネットなどのデジタル技術を活用して精神健康を測定し、その保持・増進を支援する介入プログラムを提供する「デジタルメンタルヘルス」技術とこれを用いたサービスについて基礎および応用研究を実施し、人々の精神健康の向上に役立つ研究成果を発信することを通じて社会に貢献します。また研究成果をもとに、医学教育にも貢献します。本講座では特に職場のメンタルヘルス対策や健康経営における心の健康づくりにデジタル技術を活用するための研究を行います。労働者の心の健康に関してデジタルメンタルヘルスを専門に研究する大学内の研究室の設置は世界ではじめてです。講座の設置により以下の成果が期待されます。

1. AI やシミュレーションを活用した革新的なデジタルメンタルヘルスの手法が開発され、個人や企業・組織で広く利用されることで、人々の心の健康の増進につながる。
2. デジタルメンタルヘルスの測定方法や介入プログラムの効果について科学的なエビデンスが蓄積され、根拠や効果のあるサービスが確立できる。
3. デジタルメンタルヘルス測定や介入プログラムの普及・実装の戦略が明かになり、またその品質保証の枠組みを社会に提案することができる。

*** 参加企業 15 社（五十音順）**

ウェルリンク株式会社、SB アットワーク株式会社、emol 株式会社、株式会社アドバンテッジリスクマネジメント、株式会社クオレ・シー・キューブ、株式会社ジャパンイーエーピーシステムズ、株式会社トータルブレインケア、株式会社日本旅行、株式会社パソナセーフティネット、株式会社フィスメック、タック株式会社、ティーベック株式会社、日本生命保険相互会社、ピースマインド株式会社、富士通 Japan 株式会社

【 研究内容 】

心の健康は、個人および企業・組織、社会にとって重要な課題です。特に新型コロナウイルス感染症の世界的な流行下（コロナ禍）では、心の健康問題が大きな公衆衛生上の課題となりました。ポストコロナ社会においては、労働者や地域住民の心の健康をインターネットなどのデジタルツールで支えてゆくための「デジタルメンタルヘルス」の技術の開発が重要になります。本

講座の主な研究内容は以下の通りです。

1. AI やシミュレーション等のデジタル技術を応用したデジタルメンタルヘルスの手法を研究する。例えば、精神健康の測定や将来予測の方法論を開発する、また AI が支援し、個人の属性に合わせて完全自動化されたティラード・ストレスマネジメント介入プログラムを開発する。
2. デジタルメンタルヘルスによる精神健康の測定方法の精度管理や介入プログラムの効果の科学的な評価のための研究を行う。精神健康の測定方法の開発手順、精度管理を世界標準の基準に基づいて検証する手順を確立し、これを実際の測定方法に応用する。介入プログラムの効果をランダム化比較試験などにより検証する。
3. デジタルメンタルヘルスの測定や介入プログラムを、個人、企業・組織、自治体などで普及・実装するための効果的な戦略を調査研究により明らかにする。またデジタルメンタルヘルスのサービスの品質保証の枠組みを研究する。

これ以外にもデジタル社会、「Society5.0」社会における心の健康について幅広く研究します。

【今後の展望】

本講座では、各企業との共同研究を推進するとともに、講座全体の活動として、孤立・孤独を予防する包摂組織の社会実装に関する研究、メタバース空間での勤務が労働者の精神健康に与える影響に関する研究、労働者の精神健康を測定するための標準パルスサーベイの開発に関する研究、等、人々の心の健康に資するデジタルメンタルヘルスに関する様々な研究に取り組んでいく予定です。

【令和7年度活動実績】

<論文・著書>

■ 和文論文

1. 加茂 沢子, 吉川 徹, 伊藤 友香, 今村 幸太郎, 神田橋 宏治, 江口 尚, 川上 憲人, 西大輔, 佐々木 那津. 従業員参加型職場環境改善を嘱託産業医が導入することはできるのか? : 阻害・促進要因と実装戦略. 産業衛生学雑誌. 2025; 67(4):146-159.
2. 川上憲人, 島津明人, 江口尚. 職場における孤独・孤立のメカニズムと対策. 公衆衛生. 2025; 89(4): 347-355.
3. 川上 憲人. 総論: 仕事における孤立・孤独, 産業精神保健. 2025; 33(3): 156-161,
4. 今村幸太郎, 櫻谷あすか, 綾瀬泉, 荒井美帆, 川上憲人. 「デジタルウェルビーイング」と産業保健. 産業医学ジャーナル, 2025; 48(5), 545-549.

■ 英文論文

1. Nozawa, K., Imamura, K., Watanabe, K., Sawada, U., Asaoka, H., Kotake, R., Morita, Y. and Miyamoto, Y. (2026), Development and Validation of the Japanese Version of the Revised Publication Pressure Questionnaire (PPQr-J): Assessment of Reliability and Construct Validity. Jpn Psychol Res. <https://doi.org/10.1111/jpr.70022>
2. Takae A, Sasaki N, Imamura K, Nishi D. Effectiveness of Internet-Based Cognitive Behavioral

Therapy for Depressive Symptoms During Pregnancy by Using Real-World Data: Retrospective Cohort Study. *JMIR Mhealth Uhealth*. 2025 Dec 11;13:e73512. doi: 10.2196/73512. PMID: 41380149.

3. Ogawa S, Sasaki N, Kawakami N, Nishi D, Imamura K. Reliability and validity of the Japanese version of the Online Social Support Scale. *Environ Occup Health Pract*. 2025 Dec 16;7(1):2025-0011. doi: 10.1539/eohp.2025-0011. PMID: 41459555; PMCID: PMC12738526.
4. Kuribayashi K, Inagaki A, Imamura K. Interventions aimed at improving Japanese healthcare professionals' mental health literacy in the workplace: a scoping review protocol. *Environ Occup Health Practice*. 2025; 7
5. Sakuraya A, Tran TTT, Sripo N, Watanabe K, Imamura K, Boonyamalik P, Sasaki N, Tienthong T, Asaoka H, Iida M, Nguyen QT, Nguyen NT, Vu TS, Ngo TT, Luyen TT, Nguyen LD, Nguyen NTV, Nguyen BT, Matsuyama Y, Takemura Y, Nishi D, Tsutsumi A, Nguyen HT, Kaewboonchoo O, Kawakami N. Effects of a smartphone-based stress management program on work performance, sick leave, and intention to leave among nurses during COVID-19 in Vietnam and Thailand: An analysis of secondary outcomes of a randomized controlled trial. *J Occup Health*. 2025 Oct 23:uiaf061. doi: 10.1093/joccuh/uiaf061. Epub ahead of print. PMID: 41128302.
6. Ito Y, Sasaki N, Tezuka K, Imamura K, Nishi D. Antenatal and postpartum depression among women who conceived after pregnancy loss: a longitudinal study. *Arch Womens Ment Health*. 2025 Oct 9. doi: 10.1007/s00737-025-01632-8. Epub ahead of print. PMID: 41065779.
7. Sasaki N, Sawada U, Ogawa S, Takeno H, Shimazu T, Tsutsumi A, Imamura K. Digital mental health intervention for well-being among low-distress workers in small enterprises on a secondary analysis of an RCT. *Sci Rep*. 2025 Jul 16;15(1):25686. doi: 10.1038/s41598-025-11206-4. PMID: 40665103.
8. Kanamori S, Imamura K, Inagawa Y, Yamauchi T, Ikeda H, Okuyama T, Muto G, Kato R, Iida M, Asaoka H, Inoue A, Watanabe K, Tsuno K, Sasaki N, Kobayashi Y, Sakuraya A, Komase Y, Otsuka Y, Iwanaga M, Inoue R, Kuribayashi K, Hino A, Shimazu A, Tsutsumi A, Kawakami N, Tani N, Eguchi H, Kojimahara N, Ebara T. Physical activity interventions delivered through digital health technology for improving workers' mental health symptoms: a systematic review and meta-analysis. *J Occup Health*. 2025 Jun 30:uiaf035. doi: 10.1093/joccuh/uiaf035. Epub ahead of print. PMID: 40583524.
9. Harrer M, Sprenger AA, Illing S, Adriaanse MC, Albert SM, Allart E, Almeida OP, Basanovic J, van Bastelaar KMP, Batterham PJ, Baumeister H, Berger T, Blanco V, Bør R, Casten RJ, Chan D, Christensen H, Ciharova M, Cook L, Cornell J, Davis EP, Dobson KS, Dozeman E, Gilbody S, Hankin BL, Haringsma R, Hoorelbeke K, Irwin MR, Jansen F, Jonassen R, Karyotaki E, Kawakami N, Klein JP, Konnert C, Imamura K, Landrø NI, Lara MA, Le HN, Lehr D, Luciano JV, Moritz S, Mossey JM, Muñoz RF, Muntingh A, Nobis S, Olmstead R, Otero P, Pibernik-Okanović M, Pot AM, Reynolds CF 3rd, Rovner BW, Sanabria-Mazo JP, Sander LB, Smit F, Snoek FJ, Spek V, Spinhoven P, Stelmach L, Terhorst Y, Vázquez FL, Leeuw IV, Watkins E, Yang W, Wong SYS, Zimmermann J, Sakata M, Furukawa TA, Leucht S, Cuijpers P, Buntrock C, Ebert DD.

Psychological intervention in individuals with subthreshold depression: individual participant data meta-analysis of treatment effects and moderators. *Br J Psychiatry*. 2025 May 14;1-14. doi: 10.1192/bjp.2025.56. Epub ahead of print. PMID: 40365980.

10. Sasaki N, Shimazu T, Ogawa S, Sawada U, Powell BJ, Saito J, Odawara M, Takeno H, Tsutsumi A, Imamura K. Feasibility and preliminary evaluation of implementation strategies to increase individual participation in an internet-based stress management program for micro- and small-sized enterprises: a pre-post pilot study. *J Occup Environ Med*. 2025 Apr 18. doi: 10.1097/JOM.0000000000003430. Epub ahead of print. PMID: 40309902.
11. Ayase I, Shimazu A, Tokita M, Sakamaki K, Kawakami N. Development and Validation of Brief Measures of Workplace Loneliness. *J Occup Health*. 2025 Nov 27:uiaf068. doi: 10.1093/joccuh/uiaf068.
12. Furukawa TA, Noma H, Tajika A, Toyomoto R, Sakata M, Luo Y, Horikoshi M, Akechi T, Kawakami N, Nakayama T, Kondo N, Fukuma S, Wason JMS, Kessler RC, Lutz W, Cuijpers P. Personalised & optimised therapy (POT) algorithm using five cognitive and behavioural skills for subthreshold depression. *NPJ Digit Med*. 2025 Aug 20;8(1):531. doi: 10.1038/s41746-025-01906-6.
13. Lai HC, Lin CP, Lee CY, Chuang HY, Yang CC, Watanabe K, Huang PJ, Hung CH, Kawakami N. Does Job Strain Influence Prolong Fatigue? Survey in Kaohsiung City Using Checklist Individual Strength and Chinese Version New Brief Job Stress Questionnaire. *J Occup Environ Med*. 2025 Dec 1;67(12):1069-1074. doi: 10.1097/JOM.0000000000003500.
14. Furukawa TA, Tajika A, Toyomoto R, Sakata M, Luo Y, Horikoshi M, Akechi T, Kawakami N, Nakayama T, Kondo N, Fukuma S, Kessler RC, Christensen H, Whitton A, Nahum-Shani I, Lutz W, Cuijpers P, Wason JMS, Noma H. Cognitive behavioral therapy skills via a smartphone app for subthreshold depression among adults in the community: the RESiLIENT randomized controlled trial. *Nat Med*. 2025 Jun;31(6):1830-1839. doi: 10.1038/s41591-025-03639-1.
15. Kawakami N, Shimazu A, Eguchi H, Watanabe K, Matsuzaki K, Inoue R, Kikuchi N, Sekine Y, Tsutsumi A. Demographic and work-related correlates of general and workplace loneliness among employees in Japan: a large-scale descriptive cross-sectional study. *J Occup Health*. 2025 Jan 7;67(1):uiaf015. doi: 10.1093/joccuh/uiaf015.

<学会・講演会発表>

■ 国内学会

1. 今村幸太郎、佐々木那津、井上彰臣、飯田真子、渡辺和広、小林由佳、榎原 毅. 医療従事者へのデジタルマインドフルネス介入の精神健康への効果：メタ分析. 第98回日本産業衛生学会(仙台). 2025年.
2. 今村幸太郎. 労働者を対象としたデジタル技術を用いた介入のメンタルヘルス一次予防効果のエビデンス. 日本心理学会第89回大会(仙台). 2025年.
3. 今村幸太郎. 産業精神保健におけるデジタルメンタルヘルスの現状と課題. 日本産業保健法学会第5回学術大会(東京). 2025年.

4. 今村幸太郎、川上憲人. ベトナムとタイの病院に勤務する看護師へのスマートフォンによるストレスマネジメントプログラムの抑うつ症状改善効果. 第 25 回日本認知療法・認知行動療法学会(東京). 2025 年.
5. 今村幸太郎. 心理介入のエビデンス. 第 33 回日本産業ストレス学会(北九州). 2025 年.
6. 川上 憲人, 佐々木 那津, 黒田 玲子, 津野 香奈美, 今村 幸太郎, 江口 尚, 島津 明人. 仕事における孤立・孤独と心理的ストレス反応 6 ヶ月の前向きコホート研究. 第 35 回日本疫学会学術総会(高知), 2025 年
7. 川上 憲人, 小田切 優子, 井上 彰臣, 渡辺 和広, 堤 明純, 島津 明人, 飯田 真子, 櫻谷 あすか, 今村 幸太郎. 職業性ストレス簡易調査票パルスサーベイの開発 試行版の作成と信頼性・妥当性の検討. 第 98 回日本産業衛生学会(仙台). 2025 年.

<講演会・研究集会>

1. Kawakami N. Promoting mental health and well-being in the workplace: a global trend and new challenges to occupational health. Invited lecture, the 2025 Asia-Pacific Conference on Occupational Medicine and Occupational Safety and Health, Kaohsiung Veterans General Hospital, Taiwan, April 11, 2025.
2. 国際シンポジウム主催「仕事における孤独・孤立：科学的アプローチにより解決を探る」
(International Symposium “Loneliness and Social Isolation at Work: A Scientific Approach to Solutions”), 2025年11月24日, 東京大学医学部教育研究棟14F鉄門記念講堂